

UEL HOLLINS



ANNA SKURA & SAMUEL HOLLINS



ANNA SKURA & SAMUEL HOLLINS



przewodnik
**TWÓJ PIERWSZY KROK
KU KETOZIE & POST PRZERYWANY**

W ZGODZIE Z TWOIM CYKLEM HORMONALNY



Witamy!

na 10-dniowym wyzwaniu Keto i Postu Przerywanego!

Hej, Superstar!

Witaj na transformującej podróży w świat keto, postu przerywanego i adaptacji tłuszczowej! Przez następne 10 dni poprowadzimy Cię krok po kroku przez wyzwanie, które pomoże przyspieszyć Twój metabolizm, zrównoważyć hormony i zapewnić trwałe zdrowie oraz vitalność. Cieszymy się, że jesteś z nami!

To wyzwanie to coś więcej niż utrata wagi czy próba nowej diety – to budowanie solidnych podstaw zdrowia i odporności, które działają w harmonii z Twoim ciałem, zwłaszcza jako kobiety. Niezależnie od tego, czy dopiero zaczynasz swoją przygodę z keto i postem przerywanym, czy masz już pewne doświadczenie, to wyzwanie zostało zaprojektowane, aby spotkać Cię na Twoim poziomie i pomóc osiągnąć głębsze zrozumienie oraz realne efekty.

Czego możesz się spodziewać?

Przez najbliższe 10 dni:

- Pomożemy Ci wejść w stan ketozy, w którym Twoje ciało zacznie spalać tłuszcz jako główne źródło energii, zamiast węglowodanów.
- Wspólnie osiągniemy adaptację tłuszczową – klucz do pełnego wykorzystania potencjału keto i postu przerywanego.
- Wyposażymy Cię w narzędzia do zarządzania zachciankami, poprawy energii i optymalizacji zdrowia hormonalnego.
- Pokażemy Ci potęgę postu przerywanego i jego niesamowite korzyści.
- Będziemy Cię wspierać na sesjach na żywo, poprzez interakcje w społeczności i za pomocą materiałów edukacyjnych.



Dlaczego tu jesteśmy?

To nie tylko wyzwanie – to partnerstwo. Dołączyłaś do społeczności ludzi, którzy mają wspólny cel: lepsze zdrowie i równowagę. Razem pokonamy przeszkody, będziemy świętować sukcesy i wspólnie odkrywać zdrowszy styl życia.

Pod koniec tych 10 dni nie tylko wejdiesz w stan ketozy, ale również poczujesz się wzmocniona wiedzą i strategiami, które możesz kontynuować. Nawyki, które razem zbudujemy, mogą stać się podstawą jeszcze większych transformacji zdrowotnych, takich jak dostosowanie diety i stylu życia do cyklu menstruacyjnego w przyszłości.

Klucze do sukcesu

- **Bądź konsekwentna:** Zmiana wymaga czasu i wysiłku. Zaufaj procesowi i postępuj zgodnie z codziennymi wskazówkami.
- **Zaangażuj się w społeczność:** Wykorzystaj wsparcie innych uczestniczek. Jesteśmy tu, aby się wzajemnie inspirować!
- **Słuchaj swojego ciała:** Keto i post przerywany działają na każdego inaczej. Obserwuj reakcje swojego organizmu i w razie potrzeby dostosuj plan.
- **Świętuj postępy:** Każdy, nawet najmniejszy krok do przodu, jest wart celebracji. Skup się na osiągnięciach, bez względu na ich wielkość.

Co będzie Ci potrzebne?

Zanim rozpoczniesz, oto kilka niezbędnych rzeczy, które warto przygotować, aby odnieść sukces:

- Monitor ketonowy do pomiaru poziomu ketonów we krwi lub inna metoda śledzenia stanu ketozy.
- Dobrze zaopatrzona kuchnia w produkty przyjazne keto (nie martw się, nasz przewodnik zawiera przepisy i listę zakupów).
- Dziennik lub notes na refleksje i notatki podczas sesji na żywo.
- Zaangażowanie w codzienną pracę nad sobą – zasługujesz na tę inwestycję w swoje zdrowie.

Kilka słów od nas

Włożyliśmy całe nasze serce i lata doświadczenia w stworzenie tego wyzwania. Naszą misją jest inspirowanie i wzmacnianie Twojej pewności, że możesz przejąć kontrolę nad swoim zdrowiem, krok po kroku. Wierzimy, że masz w sobie potencjał do osiągnięcia harmonii i witalności, a my jesteśmy tu, aby Cię w tym wspierać na każdym kroku.

Dziękujemy za zaufanie i za to, że do nas dołączyłaś. Teraz czas zanurzyć się w tę przygodę i uczynić te 10 dni prawdziwie transformującymi.

Na zdrowie i szczęście,

Anna & Sam



ANNA SKURA & SAMUEL HOLLINS



ANNA SKURA & SAMUEL HOLLINS

Wprowadzenie do diety ketogenicznej i postu przerywanego

Czym jest keto?

Dieta ketogeniczna, czyli keto, to sposób odżywiania, który przestawia organizm z wykorzystywania cukru (glukozy) jako głównego źródła energii na spalanie tłuszczu. Ten stan, znany jako ketoza, występuje, gdy spożycie węglowodanów jest drastycznie ograniczone, a tłuszcz staje się głównym paliwem dla organizmu.

W stanie ketozy organizm wytwarza cząsteczki zwane ketonami, które efektywnie zasilają mózg, mięśnie i narządy. To przełączenie nie tylko wspomaga spalanie tłuszczu, ale także przynosi szereg korzyści zdrowotnych.

Dlaczego warto rozpocząć przygodę z keto?

- **Adaptacja tłuszczowa:** Keto trenuje organizm do wykorzystywania tłuszczu jako głównego źródła energii, co zapewnia stabilne paliwo bez gwałtownych spadków cukru.
- **Poprawa energii:** Po adaptacji tłuszczowej zauważysz mniej spadków energii i większą jasność umysłu w ciągu dnia.
- **Wsparcie hormonalne:** Odpowiednio zbilansowana dieta keto może regulować hormony, takie jak insulina, zmniejszać stany zapalne i wspierać zdrowie metaboliczne.
- **Zarządzanie wagą:** Spalanie zgromadzonego tłuszczu pomaga redukować nadmiar kilogramów przy jednoczesnym zachowaniu masy mięśniowej.

Keto to nie tylko dieta – to brama do długoterminowych korzyści zdrowotnych. Podczas tego wyzwania zrobisz swoje pierwsze kroki w kierunku potężnego stanu metabolicznego.



Czym jest post przerywany (IF)?

Post przerywany to sposób odżywiania, który polega na naprzemiennym cyklu jedzenia i okresów postu. To prosta, ale niezwykle skuteczna praktyka, która w połączeniu z keto wzmacnia spalanie tłuszczu i zdrowie metaboliczne.

Wydłużając czas między posiłkami, pozwalasz organizmowi:

- Spalać zgromadzony tłuszcz jako źródło energii.
- Poprawiać wrażliwość na insulinę.
- Uruchamiać autofagię – naturalny proces oczyszczania organizmu z uszkodzonych komórek.

Dlaczego warto połączyć keto i IF?

Keto i post przerywany tworzą synergiczną kombinację, która optymalizuje zdolności organizmu do:

- Szybszego wchodzenia w stan ketozy.
- Stabilizacji poziomu cukru we krwi i redukcji zachcianek.
- Głębszej naprawy komórkowej i detoksykacji.

Podczas tego wyzwania rozpoczniesz od krótszych okien postu i stopniowo przejdziesz do 24-godzinnego postu około 6. lub 7. dnia. Ta kombinacja pomoże nie tylko osiągnąć ketozy, ale także wzmocni jej efekty.

Adaptacja tłuszczowa: główny cel tego wyzwania

Celem tego wyzwania jest doprowadzenie Cię do adaptacji tłuszczowej – stanu, w którym organizm staje się wyjątkowo efektywny w wykorzystywaniu tłuszczu jako paliwa. Po adaptacji tłuszczowej doświadczysz:

- Zredukowanych zachcianek na cukier i węglowodany.
- Stałej energii przez cały dzień.
- Silniejszej podstawy do dalszych praktyk, takich jak synchronizacja keto i postu z cyklem menstruacyjnym.

Adaptacja tłuszczowa to proces – nie dzieje się z dnia na dzień. Jednak pod koniec tych 10 dni położysz solidne fundamenty pod trwałą poprawę zdrowia.



Korzyści diety keto i postu przerywanego dla kobiet

To wyzwanie zostało stworzone z uwzględnieniem unikalnych potrzeb hormonalnych kobiet. Oto, czego możesz się spodziewać:

- **Równowaga hormonalna:** Lepsza regulacja insuliny, kortyzolu i innych kluczowych hormonów.
- **Zarządzanie wagą:** Skuteczna redukcja tkanki tłuszczowej przy jednoczesnym zachowaniu masy mięśniowej.
- **Zdrowie mózgu:** Poprawa koncentracji i jasności umysłu dzięki ketonom.
- **Zdrowie metaboliczne:** Obniżenie stanów zapalnych i poprawa metabolizmu energetycznego.

Kluczowe wskazówki dla sukcesu

- **Nawodnienie to podstawa:** Pij dużo wody i codziennie uzupełniaj elektrolity, aby uniknąć odwodnienia i tzw. keto grypy.
- **Postaw na pełnowartościowe produkty:** Priorytetem są odżywcze posiłki z przepisów zawartych w tym przewodniku.
- **Bądź cierpliwa:** Pierwsze dni mogą być wyzwaniem, gdy organizm się przestawia – to zupełnie normalne.
- **Monitoruj swoje postępy:** Używaj dziennika lub monitora ketonów, jeśli to możliwe, aby śledzić swoje osiągnięcia i wprowadzać potrzebne korekty.



Codzienna rutyna i notatki ze spotkań na żywo

Twoja codzienna rutyna

Ten plan dnia został stworzony, aby pomóc Ci wykształcić zdrowe nawyki, osiągnąć stan ketozy i zaadaptować organizm do spalania tłuszczu jako głównego źródła energii podczas wyzwania.

Poranek

Nawodnienie i kofeinowe wsparcie

- Rozpocznij dzień od szklanki wody, najlepiej z elektrolitami lub kilkoma kroplami soku z cytryny.
- Opcjonalnie możesz wypić czarną kawę, matchę lub zieloną herbatę, aby dodać sobie energii i wspierać post przerywany.

Spotkanie na żywo o godz. 6:00

- Dołącz do codziennego spotkania na żywo z Samem i Anią, aby wziąć udział w sesji oddechowej, medytacji lub ćwiczeniach, a następnie posłuchać edukacji na temat tematu dnia.
- Skorzystaj z okazji, aby zaangażować się w społeczność i ustalić swoją intencję na cały dzień.



HOLLINS



ANNA SKURA & SAMUEL HOLLINS



ANNA SKURA & SA

MIEJSCE NA NOTATKI:

Kluczowe wnioski z dzisiejszego spotkania na żywo:

This image shows a full page of a handwriting practice worksheet. It consists of multiple sets of three horizontal dashed lines, evenly spaced across the entire page. These lines are designed to help children learn letter formation and alignment by providing a guide for the height and placement of their writing. The background is plain white, and there are no other markings or text present.

Refleksje/Pytania do omówienia:

[illegible]

Południe

Przerwij post (okno jedzenia)

- Wybierz posiłek zgodny z zasadami keto, bogaty w zdrowe tłuszcze, umiarkowaną ilość białka i niską zawartość węglowodanów.
- Przyjmij suplementy: witaminę D i Omega-3 razem z tym posiłkiem, aby zapewnić optymalne wchłanianie.

Przypomnienie o nawodnieniu

- Pamiętaj, aby pić wodę przez cały dzień, aby utrzymać odpowiednie nawodnienie i wspierać organizm w procesie przejścia do ketozy.

Popołudnie/Wieczór

Drugi posiłek dnia

- Przygotuj obiad zgodnie z planem keto – sycący, odżywczy i bogaty w składniki odżywcze.
- Unikaj przekąsek między posiłkami, aby wspierać adaptację do spalania tłuszczu i utrzymanie stabilnego poziomu insuliny.

Przygotowanie na kolejny dzień:

- Przejrzyj plan posiłków na jutro oraz temat kolejnej sesji.
- Zaplanuj swoje okna postu i jedzenia, aby lepiej się zorganizować.



Pytania do dziennika:

Jak się dziś czułam na keto/poście?

[illegible]

Pytania do dziennika:

Czy byłam odpowiednio nawodniona i trzymałam się planu?

[illegible]

Pytania do dziennika:

Za co jestem dziś wdzięczna?

This image shows a full page of a handwriting practice worksheet. It consists of multiple sets of three horizontal dashed lines, providing a guide for letter height and placement. The lines are evenly spaced across the entire page, which is otherwise blank.

Pytania do dziennika:

Co mogę poprawić na jutro?

[illegible]

Tematyka Sesji na Żywo

Każda sesja na żywo o 6:00 rano będzie skupiona na edukacji, motywacji i wsparciu, które pomogą Ci przejść przez wyzwanie:

- **Dzień 1:** Wprowadzenie do ketozy i postu przerywanego – podstawy.
- **Dzień 2:** Keto grypa i elektrolity – jak unikać najczęstszych trudności.
- **Dzień 3:** Jak uwolnić się od uzależnienia od cukru.
- **Dzień 4:** Zwiększanie energii i radzenie sobie z zachciankami.
- **Dzień 5:** Głębokie zanurzenie w post – przygotowanie do pierwszego 24-godzinnego postu.
- **Dzień 6:** Wyzwaniem 24-godzinny post – wsparcie i prowadzenie na żywo.
- **Dzień 7:** Odbudowa po poście – jak bezpiecznie przerwać post.
- **Dzień 8:** Hormonalna odporność na keto – wsparcie zdrowia kobiet.
- **Dzień 9:** Optymalizacja snu i redukcja stresu dla adaptacji tłuszczowej.
- **Dzień 10:** Świętowanie postępów i planowanie przyszłych celów.



Przygotowanie do 24-godzinnego Postu

Dlaczego warto spróbować 24-godzinnego postu?

24-godzinny post to potężne narzędzie, które pogłębia stan ketozy i przyspiesza adaptację tłuszczową. Daje Twojemu organizmowi szansę na:

- **Spalanie większej ilości tłuszczu:** Wydłużenie stanu spalania tłuszczu, który zapoczątkowały krótsze posty.
- **Regenerację komórkową:** Aktywację autofagii – naturalnego procesu oczyszczania organizmu z uszkodzonych komórek.
- **Wzmocnienie psychiki:** Budowanie odporności mentalnej poprzez wychodzenie ze strefy komfortu.
- **Balans hormonalny:** Poprawę wrażliwości na insulinę i redukcję stanów zapalnych.

Dla większości uczestników będzie to pierwsze doświadczenie z 24-godzinnym postem. Nie martw się – nie jesteś w tym sama! Sesja na żywo w 6. dniu poprowadzi Cię krok po kroku i zapewni wsparcie.



Jak się przygotować

Sukces w poście zależy od odpowiedniego przygotowania. Oto, jak możesz się przygotować:

Stopniowe wydłużanie postu

- Zacznij od krótszych okien postu (12-16 godzin).
- Stopniowo zwiększaj czas postu w dniach 1-5.

Dobrze się nawodnij

- Pij dużo wody z elektrolitami przed 6. dniem.
- Zapobiegnie to odwodnieniu i objawom "keto grypy".

Wybieraj odżywcze posiłki

- W ostatnich posiłkach przed postem skup się na zdrowych tłuszczach, umiarkowanej ilości białka i dużej ilości warzyw nieskrobiowych.
- Unikaj cukru i produktów bogatych w węglowodany.

Przygotuj się mentalnie

- Pytanie do notatnika: „Dlaczego jestem podekscytowana, by spróbować mojego pierwszego 24-godzinnego postu? Co zyskam dzięki temu doświadczeniu?”
- Wyobraź sobie siebie kończącą post z sukcesem i poczuciem dumy z osiągnięcia.



Przerywanie postu

Kiedy 24-godzinny post się kończy, ważne jest, aby delikatnie wprowadzać jedzenie, aby uniknąć problemów trawiennych:

Pierwszy posiłek

- Zacznij od lekkiego, łatwo przyswajalnego posiłku, takiego jak bulion kostny lub mała sałatka z oliwą i awokado.
- Po godzinie lub dwóch zjedz bardziej treściwy, keto-przyjazny posiłek.

Nawodnienie podczas ponownego jedzenia

- Pij wodę, aby wspierać trawienie i uzupełniać elektrolity.

Przestrzeń na refleksję

Jak się czułam podczas 24-godzinnego postu?

Handwriting practice lines consisting of 25 horizontal dashed lines.

[illegible]

[illegible]

Przewodnik po Testowaniu Ketonów: Monitorowanie Postępów

Dlaczego warto testować poziom ketonów?

Testowanie poziomu ketonów podczas wyzwania dostarcza cennych informacji o Twoich postępach. Pomaga Ci:

- **Potwierdzić ketozę:** Upewnij się, że Twój organizm osiągnął stan spalania tłuszczu jako głównego źródła energii.
- **Zrozumieć swój organizm:** Dowiedz się, jak różne posiłki, schematy postu czy aktywności wpływają na poziom ketonów.
- **Pozostać zmotywowaną:** Widząc wzrost poziomu ketonów, poczujesz pewność i motywację do dalszej pracy.

Jak testować poziom ketonów?

Istnieją trzy główne metody testowania poziomu ketonów, każda z różnymi zaletami i wadami:

Monitory ketonów we krwi (rekomendowane)

- **Jak działają:** Mierzą poziom beta-hydroksymaślanu (BHB), głównego ketonu we krwi.
- **Dokładność:** Najbardziej niezawodna i dokładna metoda.
- **Koszt:** Wymaga zakupu monitora, lancetów i pasków testowych (koszt początkowy ok. 150-200 zł).
- **Kiedy testować:**
 - Rano, na czczo (pomiar bazowy).
 - 1-2 godziny po posiłku, aby zobaczyć, jak jedzenie wpływa na ketozę.



Jak interpretować wyniki?

Ketony we krwi:

- $<0,5$ mmol/L: Brak ketozy.
- $0,5-1,5$ mmol/L: Lekka ketoza (dobry poziom dla początkujących).
- $1,5-3,0$ mmol/L: Optymalna ketoza do adaptacji tłuszczowej i utraty wagi!

Aceton w oddechu:

- Wyższe odczyty wskazują na głębszy stan ketozy.

Ketony w moczu:

- Ciemniejsze kolory na paskach sugerują wyższy poziom ketonów. Poziom ten może się zmniejszać, gdy organizm efektywnie zacznie wykorzystywać ketony.

Porady, jak skutecznie testować

- **Bądź konsekwentna:** Testuj o tych samych porach każdego dnia, aby monitorować trendy.
- **Zapisuj wyniki:** Użyj miejsca w notatniku, aby śledzić poziom ketonów i wnioski.
- **Dostosuj plan:** Jeśli poziomy są niskie, sprawdź swoje posiłki i harmonogram postu, aby upewnić się, że przestrzegasz zasad keto.

Pamiętaj, testowanie to nie tylko monitorowanie – to również świetne narzędzie do lepszego zrozumienia swojego organizmu i zwiększenia motywacji! 💪



Przykładowy dziennik śledzenia ketonów

Dlaczego warto testować poziom ketonów?

Data	Czas	Metoda (Krew/Oddech/Mocz)	Poziom Ketonów	Uwagi
DD/MM/R RRR	Rano	Krew	1,2 mmol/L	Czułam się dobrze, spałam świetnie.
DD/MM/R RRR	Po posiłku	Krew	0,8 mmol/L	Posiłek zawierał awokado i olej MCT.



Data	Czas	Metoda (Krew/Oddech/Mocz)	Poziom Ketonów	Uwagi

Miejsce na Notatki

Kluczowe obserwacje z testowania ketonów:

[illegible]

Miejsce na Notatki

Jakie zmiany wprowadzę na podstawie moich wyników?

[illegible]

Korzystanie z Planu Posiłków

Jak korzystać z planu posiłków z tego przewodnika

Plan posiłków został zaprojektowany, aby wspierać Twój cel osiągnięcia ketozy i adaptacji tłuszczowej. Jego struktura dopasowuje się do rytmu okien postu i jedzenia, zapewniając organizmowi odpowiednie paliwo we właściwym czasie.

Ramowy plan posiłków

Plan posiłków pomoże Ci tworzyć proste, odżywcze dania zgodne z celami keto i postu przerywanego. Oto, jak z niego korzystać:

Godziny posiłków

- **Pierwszy posiłek dnia (przerywający post):**
 - Bogaty w składniki odżywcze, skoncentrowany na zdrowych tłuszczach i umiarkowanej ilości białka.
- **Drugi posiłek dnia:**
 - Zbalansowane danie keto, zawierające tłuszcze, białka i warzywa niskoskrobiowe.
- **Przekąski (opcjonalne):**
 - Wybieraj zgodne z zasadami keto (np. orzechy, ser, oliwki). Przekąski powinny być lekkie i minimalne, aby nie zakłócały harmonogramu postu.

Dostosowanie do preferencji

- Z łatwością wymieniaj posiłki zgodnie z własnym smakiem i potrzebami dietetycznymi, pamiętając, by utrzymać wysoki poziom tłuszczów i niski poziom węglowodanów.
- Jeśli jesteś wegetarianinem, zamień białka zwierzęce na roślinne, takie jak tofu, tempeh, lub dodatkowe zdrowe tłuszcze (np. awokado, orzechy).



Rozmiary porcji

Plan posiłków ma na celu utrzymanie stabilnego poziomu energii i zapewnienie ketozy.

Każdy posiłek:

- Tłuszcze: 60–75% całego dania.
- Białka: 20–30%.
- Węglowodany: 5–10%.

Zasady planu posiłków

Pierwszy posiłek (przerywający post):

- Włącz zdrowe źródło tłuszczu, takie jak awokado czy oliwa z oliwek, w połączeniu z białkiem, np. jajkami czy rybą.
- Dodaj warzywa bogate w błonnik (np. liściaste), które wspierają zdrowie układu trawiennego.

Drugi posiłek:

- Zrównoważone danie keto, skupione na warzywach, zdrowych tłuszczach i umiarkowanej ilości białka.
- **Przykłady:**
 - Sałatka z tłustą rybą.
 - Pieczony kurczak z warzywami niskoskrobiowymi.
 - Smażone dania na oleju kokosowym.

Opcjonalne przekąski:

Jeśli poczujesz głód między posiłkami, sięgnij po orzechy, ser czy oliwki. Przekąski powinny być lekkie i zgodne z zasadami keto.

Śledzenie posiłków

Wykorzystaj dziennik posiłków w swoim przewodniku, aby monitorować swoje wybory żywieniowe i wprowadzać potrzebne poprawki. To pomoże Ci:

- Utrzymać cel makroskładników.
- Monitorować poziom energii i sygnały głodu.
- Reflektować nad tym, co działa, a co można poprawić.

Dziennik posiłków:

Śniadanie:

[illegible]

Dziennik posiłków:

Obiad/Kolacja:

This image shows a full page of a handwriting practice worksheet. It consists of multiple rows of horizontal dashed lines spaced evenly down the page, providing a guide for letter height and placement. The background is plain white, and there are no other markings or text present.

Dziennik posiłków:

Przekąski:

[illegible]

Dziennik posiłków:

Jak się czułam po dzisiejszych posiłkach?

This image shows a full page of a handwriting practice worksheet. It consists of multiple sets of three horizontal dashed lines, evenly spaced across the entire page. These lines are designed to help children learn letter formation and alignment by providing a guide for the height and placement of their writing. The background is plain white, and there are no other markings or text present.

Wskazówki dotyczące zdrowia hormonalnego

Dlaczego hormony mają znaczenie w keto i poście przerywanym

Hormony to chemiczni posłańcy organizmu, którzy regulują kluczowe funkcje, takie jak poziom energii, metabolizm i nastrój. Dla kobiet zdrowie hormonalne jest szczególnie istotne, ponieważ wahania w trakcie cyklu menstruacyjnego mogą znacząco wpływać na poziom energii, apetyt i reakcje organizmu na zmiany w diecie.

Ten rozdział pomoże Ci zrozumieć, jak keto i post przerywany współdziałają z hormonami oraz jak wspierać swój organizm w tym procesie. Kluczowe hormony i ich role

Insulina

- **Co robi:** Reguluje poziom cukru we krwi, przenosząc glukozę z krwi do komórek.
- **Jak pomaga keto:** Zmniejszenie spożycia węglowodanów obniża poziom insuliny, umożliwiając organizmowi efektywniejsze spalanie tłuszczu i ograniczenie jego magazynowania.

Kortyzol

- **Co robi:** Znany jako „hormon stresu,” pomaga organizmowi radzić sobie ze stresem i utrzymywać energię.
- **Jak pomaga keto i post:** Stabilizacja poziomu cukru we krwi i zmniejszenie stanów zapalnych wspierają równowagę kortyzolu. Jednak nadmierny stres lub post bez odpowiedniego przygotowania mogą zwiększać poziom kortyzolu.

Leptyna i grelina

- **Co robią:** Leptyna sygnalizuje uczucie sytości, a grelina odpowiada za uczucie głodu.
- **Jak pomaga keto i post:** Posiłki bogate w tłuszcze w diecie keto sprawiają, że czujesz się syta przez dłuższy czas, redukując poziom greliny i wspierając wrażliwość na leptynę.

Estrogen i progesteron

- **Co robią:** Regulują cykl menstruacyjny, wpływając na energię, nastrój i metabolizm.
- **Jak pomaga keto:** Poprawa wrażliwości na insulinę i redukcja stanów zapalnych pomagają w równoważeniu poziomu estrogenu oraz łagodzeniu objawów zaburzeń hormonalnych, takich jak PCOS.

Keto i post: podejście dopasowane do potrzeb kobiet

Keto i post przerywany oferują ogromne korzyści dla kobiet, ale muszą być stosowane świadomie, z uwzględnieniem potrzeb hormonalnych. Oto, co warto wziąć pod uwagę:

Zacznij od adaptacji tłuszczowej

Pierwszym krokiem jest nauczenie organizmu efektywnego spalania tłuszczu, co stabilizuje poziom insuliny i tworzy fundament dla synchronizacji cyklu.

Słuchaj swojego ciała

Wahania hormonalne w trakcie cyklu mogą wpływać na Twoje samopoczucie podczas keto lub postu. Jeśli zauważysz spadki energii lub silne zachcianki, skróć okna postu lub zwiększ ilość zdrowych tłuszczów w diecie.



Krótsze okna postu na początek

Na początku kobiety mogą odnieść większe korzyści z krótszych okien postu (12-16 godzin), ponieważ dłuższe mogą obciążać organizm i zaburzać hormony. Stopniowo wydłużaj czas postu.

Zwracaj uwagę na swój cykl

- **Faza folikularna (po menstruacji):** Możesz czuć się bardziej energiczna, a post może być łatwiejszy do utrzymania.
- **Faza lutealna (przed menstruacją):** Twój organizm może potrzebować więcej składników odżywczych. W razie potrzeby zwiększ ilość zdrowych węglowodanów, ale kontroluj ich całkowite spożycie.

Jak wspierać równowagę hormonalną

- **Nawadnianie:** Odwodnienie może obciążać organizm i podnosić poziom kortyzolu. Pij codziennie wodę z dodatkiem elektrolitów.
- **Jakościowe tłuszcze:** Produkty takie jak awokado, orzechy, nasiona i tłuste ryby dostarczają kluczowych składników odżywczych potrzebnych do produkcji hormonów.
- **Redukcja stresu:** Praktykuj medytację, techniki oddechowe lub delikatny ruch, aby utrzymać kortyzol w ryzach.
- **Odpowiednia ilość snu:** Zły sen może zaburzać działanie leptyny i greliny, co prowadzi do większego apetytu i zachcianek.
- **Rozsądna suplementacja:** Witamina D, Omega-3 i magnez to doskonałe wsparcie dla zdrowia hormonalnego w trakcie tego wyzwania.



Refleksje i spostrzeżenia

Wykorzystaj przestrzeń poniżej, aby zanotować, jak Twój organizm reaguje na keto i post przerywany oraz jak wpływa to na Twoje hormony podczas wyzwania:

Jak się czuję w różnych fazach mojego cyklu?

This image shows a full page of a handwriting practice worksheet. It features 18 horizontal rows, each defined by two parallel dashed lines. The lines are evenly spaced and extend across the entire width of the page, providing a guide for letter height and placement. There is no text or other markings on the page.

[illegible]

[illegible]

This image shows a full page of a handwriting practice worksheet. It consists of multiple sets of three horizontal dashed lines, providing a guide for letter height and placement. The lines are evenly spaced across the entire page, which is otherwise blank and white.

Rozwiązywanie problemów i najczęściej zadawane pytania

Keto grypa

Objawy: Zmęczenie, bóle głowy i drażliwość, gdy organizm przestawia się na spalanie tłuszczu zamiast węglowodanów.

Rozwiązanie:

- Pij więcej wody i dodaj elektrolity (sód, potas, magnez), aby zapobiec odwodnieniu.
- Spożywaj więcej tłuszczów w posiłkach, aby dostarczyć organizmowi energii.
- Daj sobie czas na odpoczynek – te objawy są tymczasowe i zazwyczaj ustępują po kilku dniach.

Głód podczas postu

Objawy: Uczucie głodu, szczególnie w pierwszych dniach adaptacji do postu.

Rozwiązanie:

- Pij wodę lub herbatę ziołową, aby opanować głód.
- Dodaj więcej tłuszczów do posiłków, aby dłużej czuć się sytym.
- Zajmij się czymś – planuj aktywności, które odciągną uwagę od jedzenia.

Niski poziom energii

Objawy: Uczucie zmęczenia lub ospałości, szczególnie na początku wyzwania.

Rozwiązanie:

- Priorytetem jest sen – wysypiaj się i unikaj nadmiernego wysiłku.
- Zadbaj o nawodnienie i uzupełnianie elektrolitów.
- Dostosuj okno postu – zacznij od krótszego i stopniowo je wydłużaj.



Problemy trawienne

Objawy: Zaparcia, wzdęcia lub inne dyskomforty trawienne.

Rozwiązanie:

- Dodaj do posiłków więcej warzyw nieskrobiowych, takich jak liściaste zieleniny.
- Wprowadź do diety fermentowane produkty, np. kiszoną kapustę czy kimchi, aby wspierać zdrowie jelit.
- Pij dużo wody i rozważ suplementację magnezu.

Trudności z osiągnięciem ketozy

Objawy: Niski poziom ketonów lub brak zauważalnych zmian w organizmie.

Rozwiązanie:

- Przeanalizuj spożycie węglowodanów – upewnij się, że nie przekracza 20-30 g dziennie.
- Dodaj do posiłków olej MCT, który szybko zwiększa poziom ketonów.
- Wydłuż okno postu, aby głębiej wejść w ketozę.

Przytłoczenie i stres

Objawy: Trudności w realizacji planu lub odczuwanie napięcia psychicznego.

Rozwiązanie:

- Skup się na małych, osiągalnych krokach – perfekcja nie jest wymagana.
- Korzystaj z wsparcia społeczności i sesji na żywo, aby znaleźć motywację i inspirację.
- Notuj swoje sukcesy, nawet te drobne, i doceniaj postępy.



Najczęściej zadawane pytania (FAQ)

Czy mogę ćwiczyć podczas postu?

Tak, lekkie do umiarkowane ćwiczenia są zalecane podczas postu. Aktywności takie jak spacer, joga czy trening siłowy mogą wspierać spalanie tłuszczu. Unikaj jednak intensywnych treningów, jeśli odczuwasz brak energii.

Co zrobić, jeśli przypadkowo zjem węglowodany?

Nie panikuj! Wróć do planu przy następnym posiłku lub w kolejnym oknie postu. Kluczowa jest konsekwencja w dłuższym okresie, a nie jeden błąd.

Jak mogę sprawdzić, czy jestem w ketozie?

Oznaki ketozy to zwiększona energia, zmniejszone łaknienie, lepsze skupienie oraz odczyty ketonów na monitorze. Pamiętaj, że czas potrzebny na wejście w stan ketozy różni się u każdego – bądź cierpliwa wobec swojego ciała.

Czy mogę pić kawę lub herbatę podczas postu?

Tak, czarna kawa, matcha czy niesłodzone herbaty ziołowe są przyjazne postowi i mogą pomóc w tłumieniu apetytu.

Co zrobić, jeśli nie mogę wytrzymać 24-godzinnego postu?

Słuchaj swojego ciała. Jeśli czujesz się słabo, przerwij post wcześniej i spróbuj ponownie innym razem. Celem jest postępowanie, a nie perfekcja.

Czy post może wpłynąć na mój cykl menstruacyjny?

Przy odpowiednim podejściu post może wspierać zdrowie hormonalne. Jednak nadmierny stres lub niedojadanie mogą zaburzyć cykl. Zwracaj uwagę na reakcje swojego ciała i w razie potrzeby dostosuj plan.



Najczęściej zadawane pytania (FAQ)

Czy mogę ćwiczyć podczas postu?

Tak, lekkie do umiarkowane ćwiczenia są zalecane podczas postu. Aktywności takie jak spacer, joga czy trening siłowy mogą wspierać spalanie tłuszczu. Unikaj jednak intensywnych treningów, jeśli odczuwasz brak energii.

Co zrobić, jeśli przypadkowo zjem węglowodany?

Nie panikuj! Wróć do planu przy następnym posiłku lub w kolejnym oknie postu. Kluczowa jest konsekwencja w dłuższym okresie, a nie jeden błąd.

Jak mogę sprawdzić, czy jestem w ketozie?

Oznaki ketozy to zwiększona energia, zmniejszone łaknienie, lepsze skupienie oraz odczyty ketonów na monitorze. Pamiętaj, że czas potrzebny na wejście w stan ketozy różni się u każdego – bądź cierpliwa wobec swojego ciała.

Czy mogę pić kawę lub herbatę podczas postu?

Tak, czarna kawa, matcha czy niesłodzone herbaty ziołowe są przyjazne postowi i mogą pomóc w tłumieniu apetytu.

Co zrobić, jeśli nie mogę wytrzymać 24-godzinnego postu?

Słuchaj swojego ciała. Jeśli czujesz się słabo, przerwij post wcześniej i spróbuj ponownie innym razem. Celem jest postępowanie, a nie perfekcja.

Czy post może wpłynąć na mój cykl menstruacyjny?

Przy odpowiednim podejściu post może wspierać zdrowie hormonalne. Jednak nadmierny stres lub niedojadanie mogą zaburzyć cykl. Zwracaj uwagę na reakcje swojego ciała i w razie potrzeby dostosuj plan.



Refleksja i notatki

Jakie wyzwania napotkałam dotychczas i jak je pokonałam?

[illegible]

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary-ruled notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

Spojrzenie w przyszłość Twojej keto podróży

Gratulacje za podjęcie pierwszego kroku w kierunku transformacji swojego zdrowia! 🎉 Przygotowując się na 10-dniowe wyzwanie Keto & Post Przerywany, wiedz, że to coś więcej niż krótkoterminowy plan—tworzysz fundament dla długotrwałego dobrostanu. Na koniec wyzwania będziesz o krok bliżej do osiągnięcia adaptacji tłuszczowej, odkrycia nowych poziomów energii i osiągnięcia równowagi hormonalnej.

Czego możesz się spodziewać na koniec wyzwania

W ciągu najbliższych 10 dni:

- Nauczysz się, jak wejść w stan ketozy i wykorzystywać tłuszcz jako główne źródło energii.
- Doświadczysz większej jasności umysłu i stabilności energetycznej.
- Zbudujesz odporność dzięki nowym nawykom, takim jak post i świadome jedzenie.
- Stworzysz podstawy do zsynchronizowania swojej diety i stylu życia z cyklem menstruacyjnym dla długoterminowego zdrowia hormonalnego.

Nastawienie na sukces

Odpowiednie podejście mentalne to klucz do sukcesu:

- **Zaangażuj się w rozwój:** Każdy krok tej podróży to szansa na głębsze poznanie swojego ciała i umysłu.
- **Przyjmuj wyzwania:** Pierwsze dni mogą być trudne, ale zaufaj procesowi—będzie łatwiej, gdy ciało się zaadaptuje.
- **Świętuj małe zwycięstwa:** Każdy zdrowy wybór to sukces, który warto celebrować.



Przygotowanie do kolejnych etapów

Klucz do sukcesu: Konsekwencja

Podążaj za codzienną strukturą opisaną w przewodniku i ściśle trzymaj się planu posiłków oraz harmonogramu postów.

Słuchaj swojego ciała

Obserwuj poziomy energii, odczucia głodu i to, jak reagujesz na posty i posiłki. Wykorzystaj te obserwacje do wprowadzenia ewentualnych poprawek.

Skorzystaj ze społeczności

Bierz udział w sesjach na żywo, zadawaj pytania i łącz się z innymi uczestniczkami wyzwania. Jesteś częścią wspierającej grupy z wspólnymi celami.

Przypomnij sobie swoje „dlaczego”

Przed rozpoczęciem wyzwania zastanów się, dlaczego się na nie zdecydowałaś. Pamiętaj o tej motywacji przez cały czas trwania programu.

Wskazówki na czas wyzwania

- Nawadniaj się: Każdy dzień zaczynaj od wody i elektrolitów, aby wesprzeć organizm w przechodzeniu do ketozy.
- Planuj z wyprzedzeniem: Wieczorem zapoznaj się z planem posiłków i harmonogramem na następny dzień, aby uniknąć zmęczenia decyzyjnego.
- Bądź cierpliwa: Adaptacja tłuszczowa to proces, a każdy mały krok do przodu to postęp.

Wyobraź sobie swój sukces

Znajdź chwilę na wizualizację ukończenia wyzwania:

- Jak się poczujesz, wiedząc, że przejęłaś kontrolę nad swoim zdrowiem?
- Co będziesz świętować na koniec tych 10 dni?
- Jak zamierzasz wykorzystać tę energię do dalszej pracy nad sobą?



Cele po wyzwaniu

Możesz skorzystać z poniższej przestrzeni, aby ustalić swoje dalsze intencje:

Jaki jest mój długoterminowy cel zdrowotny?

[illegible]

[illegible]

[illegible]

PAMIĘTAJ, ABY POZOSTAĆ W KONTAKCIE

Dołącz do naszej prywatnej grupy na Facebooku i WhatsApp, aby dzielić się swoją podróżą, zadawać pytania i wspierać się nawzajem. Dziel się swoimi doświadczeniami, zadawaj pytania i łącz się z innymi uczestnikami tej podróży.



GRUPA FACEBOOK



GRUPA NA WHATSAPP

ANNA SKURA & SAMUEL HOLLINS



ANNA SKURA & SAMUEL HOLLINS

Notatka od Ani i Sama

Przygotowując się do tego wyzwania, pamiętaj, że już podjęłaś najważniejszy krok – zdecydowałaś się postawić na siebie i swoje zdrowie. Przed Tobą 10 dni, które mogą być wymagające, ale przede wszystkim przyniosą ogromne poczucie mocy i sprawczości.

To dla nas zaszczyt, że możemy Ci towarzyszyć w tej podróży. Nie możemy się doczekać, aby celebrować Twoje postępy i sukcesy razem z Tobą. 🎉
Za Twoje zdrowie, witalność i pełne radości życie!

Z miłością i wdzięcznością,

Ania & Sam



ANNA SKURA & SAMUEL HOLLINS



ANNA SKURA & SAMUEL HOLLINS

Podkreść swoją transformację!

Skorzystaj z dodatkowych pakietów do wyzwania!

#1 Hey Coach (AI Sam)

[**KUPUJĘ!**](#)

Twój Osobisty Trener 24/7 – dostęp na jeden miesiąc do wersji beta Hey Coach, rewolucyjnego chatbota Sama Hollinsa. To Twój osobisty trener i doradca, który odpowiada w czasie rzeczywistym. Notatki głosowe z głosem Sama. Chatbot odpowiada w języku polskim jak i angielskim. To oferta dostępna wyłącznie tutaj i teraz!

#2 KETO CHRISTMAS COOKBOOK

[**KUPUJĘ!**](#)

Zyskaj dostęp do 33 przepysznych przepisów (plus kilku bonusowych), które sprawiają, że Twoje święta będą zdrowe, smaczne i pełne keto magii.

#3 PAKIET TRENINGOWY HIIT

[**KUPUJĘ!**](#)

Pakiet 3 treningów HIIT. 11 ćwiczeń w 11 minut



ANNA SKURA

SAMUEL HOLLINS



ANNA SKURA & SAMUEL HOLLINS

Ochrona Praw Autorskich:

Ten przewodnik to wynik naszej pasji i zaangażowania w Twój rozwój i dobre samopoczucie. Jest chroniony prawami autorskimi, jest imienny i przeznaczony wyłącznie dla osób, które go zakupiły w wyzwanie Sugar Detox. Rozpowszechnianie tego materiału jest zabronione i może skutkować usunięciem z wyzwania.